



## いよいよ夏休みが始まります

いよいよ夏休みが始まります。何度も言われていると思いますが、3年生の夏休みは勝負の分かれ目の時期です。今まで学習した内容を復習し、整理する時間もとることができます。「夏休みは長いから大丈夫」そんなことを言っているとあっという間に終わってしまいます。夏休みは特に下の2つのことに気を付けて、1日1日を大切に過ごして、半年後の自分の笑顔につなげていきましょう。

### ○夏休みでも早寝早起きをする



夜更かしや遅く起きる習慣をつけてしまうと、新学期から学校に来るのが辛くなってしまいます。また夜10時から2時のゴールデンタイムと呼ばれるこの時間にしっかり脳を寝かせることで勉強した内容が記憶に定着していきます。遅くまで勉強したい気持ち

もわかりますが、しっかり睡眠をとり、勉強した内容を記憶に根付かせましょう。ちなみにこの時間に寝ると身長が伸びたり肌も綺麗になったりするそうですよ！

### ○毎日机に向かう

これは皆さん当然意識していますよね。最初は効果が出づらい人もいるかもしれませんが、必ずどこかで結果はついてくるのでくじけず取り組んでいきましょう。また、適度な息抜きも忘れないでください。夏休みの間に「自分のストレス発散法」を見つけておくのもいいかもしれません。

## 8月6日は全校登校日です

### ○8月6日（金）

1. 平和学習
2. 学活

終了後 下校又は部活動

#### 持参物

- ・筆記用具
- ・夏休みのしおり
- ・総合ファイル
- ・朝読の本
- ・水筒

※必ずメインバッグで登校するようにしましょう！



## 夏休み行事予定カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		7/20	21	22	23	24
		終業式 三者懇談会	三者懇談会			
25	26	27	28	29	30	31
	三者懇談会	三者懇談会 (予備)				府中市夏季大会
8/1	2	3	4	5	6	7
府中市 夏季大会 (予備日)			広島県吹奏楽 コンクール	東部地区 吹奏楽祭り 上下高校 OS	登校日 (AM) 銀河 OS	
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
					芦品まなび OS	
22	23	24	25	26	27	28
	始業式 神辺高校 OS	神辺高校 OS	神辺旭 OS	神辺旭 OS	神辺旭 OS	尾道北 OS 世羅高校 OS

### 【夏休みの過ごし方について】

夏休みを有意義かつ元気で無事故に過ごすために、夏休みのしおりに書いてある決まりをもう一度読み直ししっかりと意識して生活していきましょう。

事故、入院など何か起きた場合は学校へ連絡するようにお願いします。

府中市立第一中学校 TEL：(0847) 41-2394

